

Von Familien für Familien

INSELPOST

I Familientreff

N
S
E
L



Friedrichshafen e.V.

in Kooperation mit dem



Jugendamt
Bodenseekreis

Januar - April 2012

Der Familientreff INSEL bietet

Begegnung

Kontakte

Austausch

Beratung

Information

Gruppen

Elternbildung

Geselligkeit

Spaß mit Kindern

Engagement von Familien für Familien

Kontakt

Familientreff INSEL Tel: 07541-75150 , email: info@familientreff-insel.de
Meistershofenerstr. 11a, 88045 Friedrichshafen
KN: 20164414, BLZ 690 500 01, Sparkasse Bodensee

Ansprechpersonen

Verein INSEL e.V.:

Vorstand: Stefánia Marosváryné
Maren Gottwald
Kasse: Sylvia Hermann
Beisitz: Dolores Dutschke
Aneta Schmitz

INSEL's Zwergenhaus:

Jana Fehrenbach Tel: 07541-4893996

Kinderbetreuung durch Senioren:

Helmi Fauth, Sprechzeit: 1. Mittwoch im Monat: 10-12 Uhr unter Tel: 07541-75150

Jugendamt im Treff:

Allgemeine Infos, Beratung, Gruppen, Bildungsangebote
Monika Halfmann Tel: 07541-372460

...oder einfach mal Mittwochnachmittag hereinschauen!

Inhalt

INSEL-Vereinsinfos	1
Jahreshauptversammlung	1
Vernetzungstreffen des Mütterforums Baden-Württemberg	1
Laternenfest	2
Jahresabschlussfeier	2
Kinder-Aktionen im INSEL-Café	2
Frühjahrs-Frühstück	4
Tagesmütterqualifizierung im Inseltreff	4
Kinderbetreuung durch Senioren	4
Ferienbetreuung	6
Wir danken Euch	6
Eltern-Kind-Gruppen in der INSEL	7
Wir suchen	8
Basar	9
Jugendamt im Familientreff	10
Das Jugendamt-Team	10
Die Gruppenangebote	11
INSEL – Wochenplan Jan.-April 2012	14
Veranstaltungskalender	16
Veranstaltungen im Januar	16
Veranstaltungen im Februar	17
Veranstaltungen im März	19
Veranstaltungen im April	20
Vorankündigung – Bitte vormerken!	21
Selbsthilfegruppe „Eltern von ADHS-Kindern“	22
Stärke - ein Bildungsprogramm für frisch gebackene Eltern	23

INSELTHEMA: Lust auf Bewegung	24
Kunterbunt.....	29
Faschingsmaske zum selber Basteln	29
Krapfenkuchen	30

INSEL-Vereinsinfos

Jahreshauptversammlung

Liebe Mitglieder und Interessierte,

am 29. Februar findet ab 20 Uhr unsere diesjährige Jahreshauptversammlung statt. Wir hoffen auf zahlreiches Erscheinen. In den letzten Jahren konnten wir leider nur langjährig Engagierte und fast keine neuen Gesichter begrüßen. Aber vor allem aufgrund der Rückmeldungen unserer Fragebogenaktion im letzten Jahr sind wir guter Dinge, dass es dieses Jahr voller wird.

In 2012 stehen einige große Themen auf der Agenda. Die Jahreshauptversammlung ist für uns eine gute Möglichkeit, die Meinung unserer Mitglieder abzufragen. Dadurch haben wir die Chance, unser Handeln eine Richtung zu geben und die Mitglieder dabei hinter uns zu wissen. Für Euch ist die Jahreshauptversammlung die Chance Euch aktiv zu beteiligen und Eure Meinung kundzutun.

Also kommt zur Jahreshauptversammlung! Wir freuen uns auf Euch.

Der INSEL Vorstand

Vernetzungstreffen des Mütterforums Baden-Württemberg

Im Herbst haben wir uns für eine spezielle Veranstaltung engagiert - die Herbstsitzung des MüFo BW hat in unseren Räumlichkeiten stattgefunden. Über das MüFo sind zahlreiche Mütterzentren und Familientreffs in BW vernetzt. An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön an alle unsere Helferinnen!!! Es war wieder mal eine ganz tolle Erfahrung die 30 Teilnehmerinnen und deren Kinder erfolgreich fachlich, wie auch kulinarisch und spielerisch zu verwöhnen.

Während der Sitzung - unsere PP-Präsentation eingenommen- herrschte generell ein gutgelauntes und interessiertes Arbeitsklima. Es wurde rege über die Aufgabe der Familientreffs, nämlich Dienstleister oder Familienselbsthilfeeinrichtung, diskutiert. Mit dem Essensangebot waren die Mitstreiterinnen auch alle sehr zufrieden. Die Kinderbetreuung mit den verschiedenen Angeboten (Kuchenbacken mit den Kleinen, Ausflug in die Stadt mit den Großen) hat auch nur sehr positive Rückmeldungen von den Mamas und Kindern geerntet.

Wir hoffen sehr, dass die Teilnehmerinnen uns lange in guter Erinnerung behalten werden. (SM)

Laternenfest

Unser diesjähriges Laternenfest im November ist wieder sehr nett gelaufen. Wir haben um 16 Uhr angefangen unsere Laternen nach drei verschiedenen Mustern zu basteln. Die Kinder konnten unter Prinzessin-, Zauberer- und Nikolauslaternen wählen. Leider waren sie nachher beim Basteln nicht mehr so fleißig, wie beim Freispiel. So mussten die drei Betreuerinnen und eine anwesende Mama die Laternen selbstständig fertigstellen.

Der anschließende Laternenlauf durch das neue Wohngebiet die beliebten Lieder singend hat dann allen Spaß gemacht. Auch Dank des angenehmen milden Wetters und des klaren Nachthimmels. Den schönen Abend haben wir dann mit warmem leckerem Kinderpunsch und Hefezopf ausklingen lassen.

Sehen wir uns nächstes Jahr wieder? Da planen wir den Lauf mit selbst mitgebrachten Laternen und vorheriger Märchenstunde. (SM)

Jahresabschlussfeier

Am 14. Dezember hat unsere JAF stattgefunden. Diesmal haben wir es uns im Restaurant Heuschöber gemütlich gemacht. Es wurde ein schöner Abend mit spielerischen und kulinarischen Erlebnissen. Zuerst konnten wir typisch schwäbische und philippinische Spezialitäten kosten. Als lustiger Ausklang für die Nacht war für uns ein Wichtelspiel organisiert. Jeder hat ein eingepacktes Geschenk mit der Initiale "B" mitgebracht. Es war witzig und aufregend mit anzusehen, wie die Geschenke langsam alle ausgepackt und immer wieder die Besitzer gewechselt haben. Diesmal konnte der Vorstand einen gemischten Kreis von "alten Hasen" und "Neulingen" begrüßen, die das Insel-Helferteam seit Kürzerem mit dem hoch ersehnten frischen Wind bereichern. Wir möchten aber auch bei denen ganz herzlich Danke sagen, die an diesem Abend nicht teilnehmen konnten. (SM)

Kinder-Aktionen im INSEL-Café

Neben der normalen Kinderbetreuung im INSEL-Café am Mittwoch bietet der INSEL-Verein einmal monatlich eine besondere Spiel- oder Bastel-Aktion für Kinder ab 3 Jahren an.

Neben dem Laternenlauf gab es in diesem Trimester noch zwei weitere Aktionen. Im September starteten wir mit Bewegungsspielen. Das Wetter war uns hold und so waren ca. 6 Kinder plus Mütter auf dem Hof vor der INSEL versammelt. Zum Warmwerden spielten wir "Feuer, Donner, Wasser". Der anschließende Dreibeinlauf wurde von den Paarungen unterschiedlich gut gemeistert. Auch beim

Eier- bzw. Kartoffellaufen trennte sich die Spreu vom Weizen, aber Spaß hatten alle. Das abschließende Bäumchen-Wechsel-Dich hat den Kindern so viel Spaß gemacht, dass wir immer neue Bäumchen auf den Boden malen mussten, weil wir immer mehr wurden. Die Aktion war gut gelungen.

Zum Abschluss des Jahres stand wieder Plätzchen backen auf dem Programm. Fünf Kinder teilweise schon Backprofis kneteten den Teig und rollten aus. Am meisten hat allen aber das Verzieren gemacht. Es entstanden richtige Kunstwerke. Es blieben am Ende sogar noch welche übrig zum Nachhause Nehmen.



Im Winter/Frühjahr sind folgende Aktionen geplant:

8. Februar: Märchenstunde mit selbstgebastelten Stabfiguren

21. März: Experimentieren

Wir möchten daran erinnern, dass eine Anmeldung bis eine Woche vor dem Termin erforderlich ist, um planen zu können!! Tel: 07541-75150 oder info@familientreff-insel.de

Die Teilnahme ist kostenlos. Wir freuen uns allerdings über die Hilfe der Mütter oder Väter bei der Aktion.

Frühjahrs-Frühstück

In diesem Jahr liegt unser beliebtes Familienfrühstück am Sonntag etwas später als gewohnt. **Am 22. April zwischen 9:00 und 11:30 Uhr** ist im Café der Molke wieder ein abwechslungsreiches Buffet aufgebaut. Für die Kinder stehen unsere Kinderbetreuerinnen zur Verfügung, um nach dem Frühstück im großen MOLKE-Spielzimmer zu basteln und zu toben. Den Eltern bleibt Zeit und Raum für Gespräche.

Die Anmeldeliste für Frühstück und Kinderbetreuung hängt ab Anfang April in der INSEL aus. Die Anmeldung per Mail oder Telefon ist auch möglich. Bitte denkt daran, dass wir für das Anrichten, Schmücken sowie das Aufräumen immer ehrenamtliche Helfer suchen.

Tagesmütterqualifizierung im Inseltreff

Im September 2011 startete ein Kurs IV der Tagesmütterqualifizierung im Inseltreff. Der Kurs wird bis 13. Februar 2012 laufen und dann mit einer kleinen Feier, bei der die qualifizierten Tagesmütter ein Zertifikat über ihre Ausbildung überreicht bekommen, enden. Zurzeit besuchen 11 Tagesmütter diesen Kurs, der Themen z. B. zur Entwicklungspsychologie, Pädagogik und Kommunikation zum Inhalt hat. Die Teilnehmerinnen reflektieren ihre eigene Haltung zu bestimmten Themen dieser Inhalte und erarbeiten sich eine Vorstellung worin ihre Arbeit als Tagesmutter besteht und durch was sie sich auszeichnet.

Grundsätzlich muss jede/jeder, die/ der Tagesmutter/Tagesvater werden will eine Qualifizierung von 4 Kursen über 1,5 - 2 Jahre absolvieren, um eine Pflegeerlaubnis zu bekommen. Die Pflegeerlaubnis ist Grundlage dafür, Kinder in der Kindertagespflege betreuen zu dürfen.

Im Frühjahr ist wieder ein Anfang eines kompletten Kursdurchlaufes von Kurs I-IV in der Insel geplant. Das Tagesmütternetz e. V. plant und organisiert diese Kurse. Wir freuen uns in der Insel einen neuen Standort gefunden zu haben und sagen Danke für die freundliche Aufnahme in diesen gemütlichen Räumen

Jutta Merz-Baumann (Dipl. Psych.), Tagesmütternetz e.V.

Kinderbetreuung durch Senioren

Der monatliche „Leihoma-Frühstücks-Stammtisch“ wird weiterhin sehr gern angenommen. Man trifft sich immer am ersten Dienstag im Monat um 9:30 Uhr im XXX-Lutz-Restaurant. In zwangloser Runde werden Informationen und Erfahrungsberichte ausgetauscht. Zu diesen Treffen sind auch neue Interessierte am Leihoma-Projekt herzlich willkommen!!

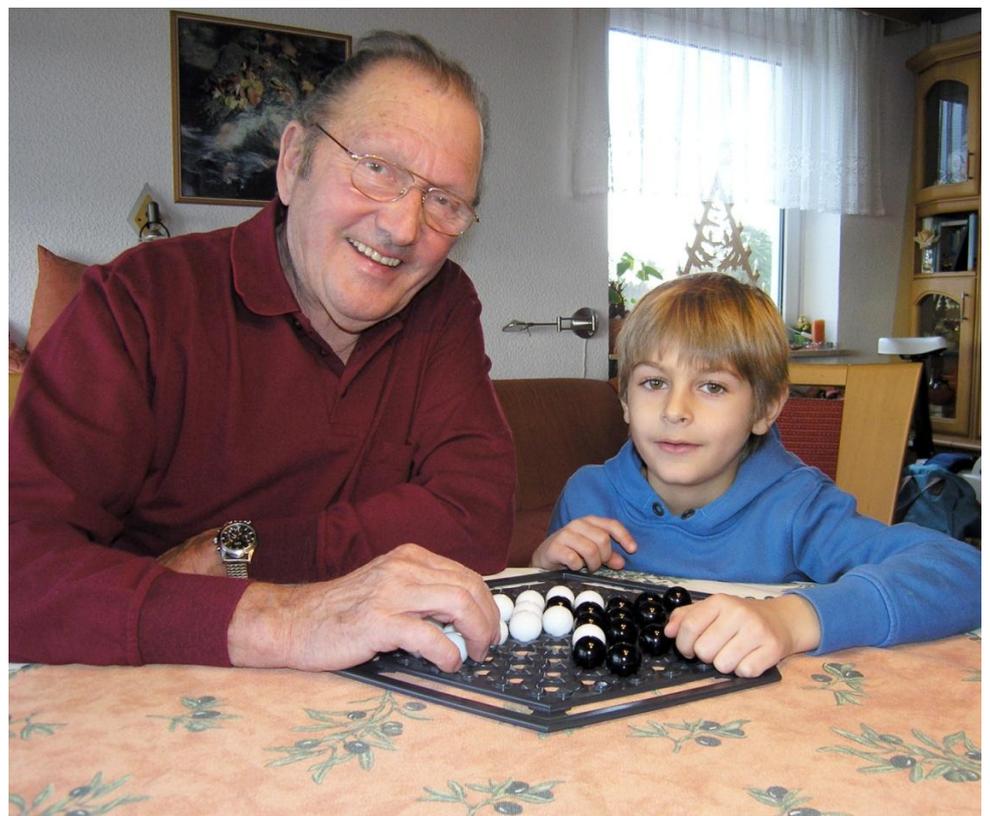
Das Advents-Cafe der Leihomas fand am 25. November 2011 wieder mit großer Resonanz statt.



Leihopas - sind sehr gefragt, aber leider noch sehr selten. Dennoch, es gibt in Friedrichshafen inzwischen drei aktive Senioren, die sich mit Begeisterung ihrer Aufgabe als Leihopa widmen. Einer dieser drei aktiven Leihopas, Herr Hilmar Gieser, hat sich im Dezember dem Wochenblatt für ein Interview zur

Verfügung gestellt. Er berichtete, dass er vor zwei Jahren den inzwischen sechsjährigen Pavel kennenlernte und die Chemie zwischen beiden sofort gestimmt hätte. Beim gemeinsamen Spielen vergaßen beide die Zeit und Pavel war ganz überrascht, als es schon 18 Uhr war und er heimgehen musste. Seither treffen sich die beiden regelmäßig und genießen die gemeinsamen Nachmittage. Ebenso wie Pavels allein erziehende, berufstätige Mama, die durch den Einsatz des Leihopas etwas mehr Freiraum für sich gewinnt.

Herr Gieser erklärte im Interview, dass ihm sein Engagement als Leihopa sehr viel Freude macht und er möchte andere Senioren ermutigen, sich diese Aufgabe ebenfalls zuzutrauen. (HF)



Ferienbetreuung

„Fit von Kopf bis Fuß“ Aktionswochen für 3-10 Jährige



Vom 30.07.2012- 10.08.2012 veranstaltet der Familientreff INSEL e.V. in den Räumen der Erlöserkirchengemeinde ein Ferienangebot.

Halbtagesbuchung: 7:00-13:00 Uhr

Ganztagesbuchung: 7:00- 16:00 Uhr

Nähere Auskünfte und Anmeldeunterlagen erhalten Sie auf der Homepage.

Wir danken Euch...

für die vielen ausgefüllten Fragebögen, die im letzten Jahr bei uns eingetrudelt sind. Die Bögen werden im Januar/Februar ausgewertet und das Ergebnis bei der Jahreshauptversammlung präsentiert.

Eltern-Kind-Gruppen in der INSEL

Da sich in den letzten Monaten einige neue Eltern-Kind-Gruppen bei uns gegründet haben, möchten wir hier alle derzeit aktiven Gruppen vorstellen.

Rennmäuse

Treffen sich am Montag von 10:00 bis 12:00 Uhr. Es sind z.Zt. vier Mütter mit Kiddies um die 2 Jahre, denen es um das freie Spielen ihrer Kinder miteinander und den Austausch zwischen den Müttern geht. Sie sind gern offen für neue Mamas.

Kontakt: Susi Schröder, Tel: 0176-24243089

Kleine Hüpfen

Treffen sich am Montag von 15:00 bis 17:00 Uhr. Es sind z.Zt. 6 Mütter mit ca. 1,5jährigen Kindern. Auch hier stehen die Kontakte der Kleinen zu Gleichaltrigen und erstes gemeinsames Spielen im Mittelpunkt. Die Mütter nutzen auch die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch.

Kontakt: Silke Thode, Tel: 07541-372330

Neue Gruppe

Am Dienstag von 14:00 bis 16:00 Uhr trifft sich diese noch namenlose Gruppe von vier Müttern mit ein- bis 1,5jährigen Kindern, um miteinander zu spielen zu singen und zu tanzen. Diese Gruppe würde gern noch weitere Mamas aufnehmen.

Kontakt: Kati Bodem, Tel: 07541-591717

Wilde Feger

Treffen sich am Mittwoch von 9:00 bis 11:00 Uhr. Die ca. 1,5jährigen Feger erkunden das Spielzimmer und nehmen Kontakt miteinander auf. Die Mütter bleiben im Hintergrund, fördern das freie Spiel der Kinder. Erfahrungsaustausch der Mütter ist ebenfalls wichtig. Da einige Kinder der Gruppe KiTa-Plätze gefunden haben, können gern wieder neue hinzukommen.

Kontakt: Heidi Haas-Holl, Tel: 07541-953240

Augustis

Am Mittwoch von 11:00 bis 12:30 Uhr trifft sich zweimal monatlich eine Gruppe von Müttern mit Babys, die sich aus der Geburtsvorbereitung kennen und ihre Kontakte pflegen wollen.

Kontakt: Nicole Marosi, Tel: 398477

Rasselbande

Am Donnerstag von 15:00 bis 17:00 Uhr trifft sich eine Gruppe von ca. 6 Müttern mit Kindern, die teilweise schon den Kindergarten besuchen und auch schon Geschwisterkinder mitbringen. Während die Kinder spielen, kommen die Mütter bei einer Tasse Kaffee oder Tee miteinander ins Gespräch und pflegen freundschaftliche Kontakte.

Kontakt: Steffi Wolf, Tel: 0172-6155486

Pimpolhos

Hier treffen sich freitags um 14:00 Uhr einige brasilianische Mütter, um mit ihren Kindern Reime und Lieder in ihrer Muttersprache zu singen und zu spielen.

Kontakt: Gisele Sommer, Tel: 286303

Los Bisquitos

Treffen sich freitags von 15:45 bis 17:30 Uhr. Die Gruppe besteht schon länger und inzwischen bringen fast alle Mütter mehrere Geschwisterkinder mit. Dadurch ist der Raum immer gut gefüllt und z.Zt. können keine neuen Mamas aufgenommen werden.

Kontakt: Maren Gottwald, Tel: 307617

Wir suchen...

Engagierte Helfer für das INSEL Café

Jeden Mittwochnachmittag bieten wir allen Familien im INSEL Café ein gemütliches Beisammensein. Kaffee und Kuchen werden zum Selbstkostenpreis angeboten. Unsere Erzieherinnen bieten bei Bedarf eine liebevolle (kostenlose) Betreuung mit Freispiel oder Basteln. Daneben werden einmal im Monat Aktionen für Kindergartenkinder angeboten.

Wir suchen Engagierte, die das Café abwechselnd betreuen. Dazu gehört u.a. den Raum zu richten, Kaffee zu kochen, zu kassieren und aufzuräumen. Das ganze umfasst ca. 3h. Außerdem freuen wir uns über Freiwillige, die sich einmal im Quartal an den Aktionen beteiligen und vielleicht selber Ideen mitbringen.

Meldet Euch bitte per Mail (info@familientreff-insel.de) oder Telefon (07541-75150). Oder kommt persönlich vorbei. Wir freuen uns auf Eure Mithilfe!

Basar



Der Familientreff INSEL e.V. Friedrichshafen bietet auf seinem BASAR – RUND UMS KIND wieder gut erhaltene, modische Frühlings- und Sommerbekleidung, Umstandsmode, Spielsachen, Fahrzeuge und mehr an. Natürlich mit kostenloser Kinderbetreuung!

**Wann: am 28. April 2012
von 9:30 – 11:30 Uhr**

Bitte gültigen
Mutterpass
mitbringen!

**Wo: in der Bodenseeschule St. Martin
Zeisigweg 1, Friedrichshafen**

Abendverkauf für Schwangere!

Wieder laden wir alle schwangeren Frauen zu einem Abendverkauf ohne Gedränge ein am

Freitag, 27. April 2012 von 20:00 – 21:00 Uhr

Verkäufernummern, sowie weitere Informationen bekommen Sie auf unserer Internetseite: **www.familientreff-insel.de**

Achtung: Warenannahme nur noch mit selbst eingegebener Liste.

Bei Fragen bitte ab 02.04.2012 unter der Nr. 0175-9100750 anrufen. Erreichbarkeit Mo. - Do. 10:00-11:00 Uhr.



Jugendamt im Familientreff

Das Jugendamt Bodenseekreis fördert und begleitet den Familientreff INSEL seit seiner Gründung.

Eine Mitarbeiterin aus dem Bereich „Förderung der Familie“ bietet hier für alle Häfler Familien **wohnortnahe und unbürokratische Beratung** an, welche der Schweigepflicht unterliegt. Sie ist in den offenen Treffs präsent, um bei Bedarf Informationen zu vermitteln und Beratung anzubieten.

Außerdem fördert das Jugendamt bedarfsgerechte Angebote, die **Eltern in ihrem Erziehungsalltag unterstützen**, wie Gesprächskreise oder Elternkurse und führt auch eigene Gruppenangebote durch.

Den ehrenamtlich/ freiwillig engagierten Eltern im Treff stellt es durch seine Mitarbeiterin Beratung und Begleitung zur Verfügung und unterstützt sie in der Koordination aller Aktivitäten.

Last but not least **beteiligt sich das Jugendamt entscheidend an der Finanzierung des Treffs** durch Förderung der Kleinkindbetreuung mit Elternbeteiligung und der Familienbildungsangebote im Familientreff.

Das Jugendamt-Team



Monika Halfmann

Begleitung des Treffs,
Beratung für Familien,
Gruppe allein Erziehende,
INSEL-Café,
Öffentlichkeitsarbeit



Dorothea Krüger

Stilltreff



Lucia Beckesch

Gruppe Junge Mütter/
Eltern,
Einzelberatung für Junge
Mütter/Eltern



Corinna Sollbach

Babytreff, Spielgruppe f.
Babys und ihre Mütter/Väter,
„Guter Start für junge Eltern“



Gabriele Schaup-Knaack

Vermittlung von Tages-
pflege



Die Gruppenangebote

Treff für allein Erziehende

Egal, ob Sie erst nach einer Trennung oder von Anfang an allein erziehen, dieser Treff ist eine wichtige Anlaufstelle für Sie!

Hier kann man sich Informationen holen und neue Kontakte knüpfen.

Kinder, Erziehung, Finanzen, Partnerschaft, berufliche Zukunft usw. sind unsere Themen.

Auch wenn Sie schwanger sind und ihr Kind allein erziehen werden, sind Sie natürlich willkommen!

Wir freuen uns immer auf neue Gesichter!

Jeden Dienstag von 9:30 – 11:30 Uhr

Ansprechperson: Monika Halfmann: 07541-372460



In beiden Gruppen gibt es eine parallele Kinderbetreuung!

Gruppe Junge Mütter / Eltern

„So jung und schon ein Kind!“

oder

“Du verdirbst dir dein Leben“

... das sind häufige Reaktionen, wenn eine sehr junge Frau ein Baby erwartet.

Wie geht es mir mit diesen Reaktionen und mit der neuen Lebenssituation? Wo finde ich ein offenes Ohr und praktische Hilfe?

Die Gruppe Junge Mütter/Eltern bietet einen geschützten Raum, um Probleme mit Gleichbetroffenen auszutauschen und fachlich kompetente Beratung.

Jeden Donnerstag von 9:30 – 11:30 Uhr

Ansprechperson: Lucia Beckesch: 07541-401807



Stilltreff

Hier treffen sich in entspannter Atmosphäre Mütter mit Stillkindern, unabhängig vom Alter der Kinder.

Durch die fachlich kompetenten Ratschläge einer Hebamme und den Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern merkt man schnell, dass man mit seinen Problemen nicht alleine ist.

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Jeden Freitag von 10:00 – 12:00 Uhr

Ansprechperson: Dorothea Krüger: 07541-53429



Babytreff und Spielgruppe für Babys

Der **Babytreff** findet **jeden Freitag von 10:00 – 12:00 Uhr** statt. Hier treffen sich unter Anleitung einer Sozialpädagogin Mütter mit Babys bis ca. 9 Monate, um sich auszutauschen und zu informieren über alle Fragen rund ums Leben mit einem Baby.

Wenn die Babys mobiler werden, wechseln sie in eine **angeleitete Spielgruppe**, die **14tägig am Donnerstag von 10:00 – 12:00 Uhr** stattfindet.

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ansprechperson: Corinna Sollbach: 07541-75150



Tagesmütter-Vermittlung

Die Tagespflege-Fachkraft für Friedrichshafen, Frau Gabriele Schaup-Knaack, wird einmal monatlich während des INSEL-Cafés anwesend sein, um über die Tätigkeit einer Tagesmutter zu informieren und für Beratung zur Verfügung zu stehen. Telefonisch ist sie erreichbar unter: 0177-5813448.

Termine: 25.01., 29.02., 28.03., 25.04. 2012, jeweils 15:30 bis 16:30 Uhr



Projekt „Berufliche Zukunft für Frauen“

In Kooperation zwischen dem Jobcenter Bodenseekreis, dem Kreisjugendamt und dem Beruflichen Fortbildungszentrum (bfz) werden regelmäßig Kurse zur beruflichen Förderung von Frauen angeboten, die ALG 2 beziehen:

- Bewerbungstrainings
- Computerkurse
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Info bei:

Frau Schubert-Butschan, Fallmanagerin im Jobcenter Bodenseekreis,
Tel: 07541-204 5413 oder

Frau Halfmann, Jugendamt im Familientreff INSEL,
Tel: 07541-372460

„Guter Start“ – ein Kurs für junge Eltern in besonderen Lebenssituationen

Eine besondere Lebenssituation ist z.B. gegeben, wenn Sie noch sehr jung sind oder Ihr Kind allein erziehen, wenn Sie unter besonderen Belastungen stehen oder es Risikofaktoren bei Ihrem Kind gibt. In diesem Kurs erhalten junge Eltern individuelle Beratung und Unterstützung in der Interaktion mit ihrem Baby. Sie lernen die Signale des Babys besser zu verstehen und gewinnen so mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby.



Termin: dienstags, 14:30 – 16:00 Uhr (10 Termine)

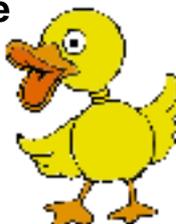
Der nächste Kurs ist geplant ab 8. Mai 2012.

Anmeldung, Information und Antragstellung bei:

Monika Halfmann: 07541-372460

INSEL – Wochenplan Jan.-April 2012

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
	9:00 – 11:30 Uhr (M) Igel-Gruppe Kinderbetreuung mit Eva Anmeldung! 0175- 3558009 	9:00 – 11:00 Uhr (M) Wilde Feger Eltern-Kind-Gruppe (Heidi Haas-Holl, Tel: 07541- 953240)
10:00 – 12:00 Uhr (M) Rennmäuse Eltern-Kind-Gruppe (Susi Schröder, Tel: 0176- 24243089)	9:30 – 11:30 Uhr Treff für allein Erziehende mit Monika Halfmann Kinderbetreuung vorhanden	11:00 – 12:30 Uhr (M) Augustis Eltern-Kind-Gruppe (Nicole Marosi, Tel: 07541- 398477)
15:30 – 17:00 Uhr (M) Die kleinen Hüpfen Eltern-Kind-Gruppe (Silke Thode Tel: 07541- 372330, Melanie Auerswald Tel: 07541-286324)	14:00 – 16:00 Uhr (M) Neue Gruppe Eltern-Kind-Gruppe (Kati Bodem, Tel: 07541- 591717) <i>Am 2.Dienstag im Monat</i> 19:30 Uhr Selbsthilfegruppe „Verwaiste Eltern“ Bitte vorher Kontakt aufnehmen mit Sigrid Hermann: 07541-587426	15:00 – 17:30 Uhr INSEL-Café Offener Treff zum Kennenlernen und Erfahrungsaustausch Mit Kinderbetreuung und Beratungsangebot des Jugendamtes Wir freuen uns immer über neue Gäste!
INSEL´s Zwergenhaus Kleinkind-Kindergarten in der Löwentalsiedlung für Kinder von 1-3 Jahren. Gruppe 1: Mo, Mi, Do 7:00-12:45 Uhr und Di 13:30-17:30 Gruppe 2: Di, Fr 7:00-12:45 Uhr und Mo, Do 13:30-17:30 Info und Anmeldung unter 07541-4893996		

DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
<p>8:30 – 10:30 Uhr</p> <p>Kontakt- und Beratungs-Telefon für Familien M. Halfmann, Jugendamt</p>	<p>9:00 – 11:30 Uhr (M)</p> <p>Enten-Gruppe Kinderbetreuung mit Hildegard Anmeldung! 0175-3558009</p> 	<p>9:00 – 11:30 Uhr</p> <p>Familien-Frühstück am Sonntag, 22.04.12</p> <p>Anmeldung bis Donnerstag vorher unter: 07541-75150</p>
<p>9:30 – 11:30 Uhr</p> <p>Treff junger Mütter / Eltern mit Lucia Beckesch Kinderbetreuung vorhanden</p> <p>10:00 – 12:00 Uhr (M)</p> <p>Baby-Spielgruppe für Mütter mit Babys von 9-18 Monaten mit Corinna Sollbach</p>	<p>10:00 – 12:00 Uhr</p> <p>Still-Treff mit Dorothea Krüger</p> <p>10:00 – 12:00 Uhr</p> <p>Baby-Treff (bis 9 Mon.) mit Corinna Sollbach</p>	
<p>14:00 – 16:00 Uhr (M)</p> <p>Rasselbande Eltern-Kind-Gruppe (Steffi Wolf, Tel: 0172-6155486)</p> <p><u>12.01., 09.02., 08.03., 12.04., 2012</u></p> <p>19:30 Uhr</p> <p>Gesprächskreis für Eltern von AD(H)S-Kindern Bitte vorher Kontakt aufnehmen mit Ulrike Bauer, Tel: 07541-377998 oder Dorothee Uhland-Thuy, Tel: 07541-43367</p>	<p>14:00 – 15:30 Uhr (M)</p> <p>Pimpolhos brasilianische Eltern-Kind-Gruppe (G. Sommer, Tel: 07541-286303)</p> <p>15:45 – 17:30 Uhr (M)</p> <p>Los Bisquitos Eltern-Kind-Gruppe (M. Gottwald, Tel: 07541-307617)</p>	<p>ALLGEMEINES (M): Theaterraum der Molke im ersten Stock. Alle anderen Veranstaltungen finden in der INSEL-Wohnung im Spielehaus statt.</p>
<p>„Kinderbetreuung durch Senioren“ Ansprechpartnerin: Helmi Fauth Sprechzeit: am ersten Mittwoch im Monat von 10:00 - 12:00 Uhr unter 07541-75150 oder direkt in der INSEL.</p>		

Veranstaltungskalender

Veranstaltungen im Januar

Mi. 11.01.12

20:00 Uhr

INSEL-Vorstandssitzung

Öffentliche Sitzung des INSEL Vorstandes. Die Sitzung findet in der INSEL-Wohnung statt.

Ab Mo. 16.01.12

PEKiP – Kurse für Babys Jahrgang 2011

Das Prager-Eltern-Kind-Programm bietet Spiel- und Bewegungsanregungen für Babys ab der sechsten Lebenswoche. Sie haben die Möglichkeit, Ihr Kind in jeder Entwicklungsphase bewusster zu erleben und es durch Spiel und Bewegung anzuregen. Die Kinder machen ihre ersten Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen.

Leitung: Corinna Sollbach,
Dipl. Sozialarbeiterin und PEKiP-Kursleiterin

Kurse: Montags: 9:15-10:45 Uhr und 11:00-12:30 Uhr

Kosten: 95 € für 10 Termine

STÄRKE-Gutschein ist anrechenbar. 

Anmeldung: bei Frau Sollbach, 07546-918868

Ab Mi. 18.01.12 bis 15.02.12

Von Kopf bis Fuß – Bewegung, Spiel und Spaß für Babys

Kurs 1: Babys von 9-15 Monaten, 9:00-10:30 Uhr

Kurs 2: Babys von 3 – 8 Monaten, 10:45-12:15 Uhr

Was Babys im ersten Lebensjahr lernen, bringt uns immer wieder zum Staunen. Die Entwicklung der Bewegung ist dabei so etwas wie der Schlüssel, mit dem sich das Baby die Welt erschließen kann.

Wir schauen uns die Meilensteine der Entwicklung genauer an und erfahren, wie wir die Kinder bei wichtigen Schritten unterstützen können. Bewegungs- und Berührungsspiele sowie Reime und Lieder sprechen die Kinder direkt an.

Anregungen für geeignete Spielsachen, die man auch leicht selbst herstellen

kann, runden den Kurs ab. Bitte Badetuch mitbringen!

Leitung: Iris Leitner, Physiotherapeutin, Pädagogin für frühkindliche Bewegungsentwicklung BMC®

Kosten: 40 € oder Gutschein **STÄRKE**

Verbindliche Anmeldung unter 07541-75150

Mi. 25.01.12

15:30-16:30 Uhr

Tagesmütter-Vermittlung

Die Tagespflege-Fachkraft für Friedrichshafen, Frau Gabriele Schaup-Knaack, ist einmal monatlich während des INSEL-Cafés anwesend, um über die Tätigkeit einer Tagesmutter zu informieren und für Beratung zur Verfügung zu stehen. Telefonisch ist sie erreichbar unter: 0177-5813448.

Veranstaltungen im Februar

Mi. 08.02.12

ab 15:30 Uhr

Märchenstunde mit selbstgebastelten Stabfiguren

INSEL-Café – das besondere Angebot für Kinder ab 3 Jahren

Es wird das russische Märchen „Unter dem Pilz“ vorgelesen und danach werden die dazu passenden Figuren gebastelt. Zum Abschluss kann das Märchen noch einmal mit Figuren nacherzählt werden.

Verbindliche Anmeldung bis 02.02.12 unter 07541-75150

Di. 28.02.12

10:00-11:00 Uhr

Wege aus der „Brüllfalle“ – wenn Eltern sich durchsetzen müssen

Viele Eltern stellt die Erziehung ihrer Kinder immer wieder vor Probleme. Im Alltag gelingt es oft nicht, die entsprechende Geduld zu bewahren und den richtigen Ton zu finden. Manchmal eskaliert es dann, die Kinder weinen und die Eltern sind wieder mal frustriert über das Ergebnis ihrer Bemühungen.

In einem Film für Eltern werden Alltagsszenen in Familien gezeigt, die Eltern sehr bekannt sind.

Der Film soll dazu dienen, miteinander ins Gespräch zu kommen und sich über schwierige Erziehungssituationen auszutauschen. Er soll Eltern in ihrem Selbstbewusstsein stärken und mögliche Schritte aus der so genannten „Brüllfalle“ aufzeigen.

Moderation: Monika Halfmann , Jugendamt im Familientreff Insel

Kosten: keine
Kinderbetreuung: 2 € pro Std.

Verbindliche Anmeldung bis 22.02.12 unter 07541-372460

Ab Mi. 29.02.12 bis 28.03.12

Von Kopf bis Fuß – Bewegung, Spiel und Spaß für Babys

Kurs 1: Babys von 9-15 Monaten, 9:00-10:30 Uhr

Kurs 2: Babys von 3 – 8 Monaten, 10:45-12:15 Uhr

Was Babys im ersten Lebensjahr lernen, bringt uns immer wieder zum Staunen. Die Entwicklung der Bewegung ist dabei so etwas wie der Schlüssel, mit dem sich das Baby die Welt erschließen kann.

Wir schauen uns die Meilensteine der Entwicklung genauer an und erfahren, wie wir die Kinder bei wichtigen Schritten unterstützen können. Bewegungs- und Berührungsspiele sowie Reime und Lieder sprechen die Kinder direkt an.

Anregungen für geeignete Spielsachen, die man auch leicht selbst herstellen kann, runden den Kurs ab. Bitte Badetuch mitbringen!

Leitung: Iris Leitner, Physiotherapeutin, Pädagogin für frühkindliche Bewegungsentwicklung BMC®

Kosten: 40 € oder Gutschein **STÄRKE**

Verbindliche Anmeldung unter 07541-75150

Mi. 29.02.12

15:30-16:30 Uhr

Tagesmütter-Vermittlung

Die Tagespflege-Fachkraft für Friedrichshafen, Frau Gabriele Schaup-Knaack, ist einmal monatlich während des INSEL-Cafés anwesend, um über die Tätigkeit einer Tagesmutter zu informieren und für Beratung zur Verfügung zu stehen. Telefonisch ist sie erreichbar unter: 0177-5813448.

Mi. 29.02.12

ab 20:00 Uhr

Jahreshauptversammlung

s. Vereins-Infos

Veranstaltungen im März

Mi. 07.03.12 (4 Termine)

9:30 – 11:00 Uhr

Mehrsprachige Erziehung

Lernt mein Kind richtig Deutsch, wenn ich mit ihm in meiner Muttersprache rede? Mein Kind mischt beide Sprachen, warum ist das so? Dies sind Fragen, die mehrsprachige Familien oft bewegen und die dieser Kurs aufgreift. Die Eltern erfahren, wie sich ihr Kind in den ersten drei Jahren entwickelt und wie sie ihr Kind beim Mehrsprachenerwerb altersgerecht und optimal unterstützen können.

Referentin: Dr. Bettina Kumpfert-Moore, Dipl.Päd. und Sprachwissenschaftlerin, Mutter von 3 mehrsprachig aufwachsenden Kindern

Kosten: 40 € (Paare 60 €) oder Gutschein 

Verbindliche Anmeldung unter: 07541-954855

Mi. 21.03.12

ab 15:30 Uhr

Experimentieren

INSEL-Café – das besondere Angebot für Kinder ab 3 Jahren

Kinder sind neugierig und interessiert. Bei dieser Aktion sollen anhand von Haushaltsgegenständen die Kuriositäten des Alltags gezeigt werden.

Verbindliche Anmeldung bis 15.03.12 unter 07541-75150

Mi. 28.03.12

15:30-16:30 Uhr

Tagesmütter-Vermittlung

Die Tagespflege-Fachkraft für Friedrichshafen, Frau Gabriele Schaup-Knaack, ist einmal monatlich während des INSEL-Cafés anwesend, um über die Tätigkeit einer Tagesmutter zu informieren und für Beratung zur Verfügung zu stehen. Telefonisch ist sie erreichbar unter: 0177-5813448.

Veranstaltungen im April

Mi. 18.04.12

10:00-11:30 Uhr

Von der Babysprache zum „Warum?“

Neben den einzelnen Abschnitten der Sprachentwicklung vom Baby zum Vorschulkind zeigt der Vortrag, wie wichtig eine kindgerechte Sprache im Umgang mit Babys und Kleinkindern ist und wie man das Sprechen und Lernen spielerisch fördern kann.

Referentin: Dr. phil. Bettina Kumpfert-Moore, Diplompädagogin, Sprachwissenschaftlerin und Mutter von drei Kindern

Kosten: 3 €, Mitglieder frei

Verbindliche Anmeldung unter: 07541-954855

So. 22.04.12

9:00 - 11:30 Uhr

Frühjahrs-Frühstück für die ganze Familie

Das Familienfrühstück am Sonntag bietet ein umfangreiches Büffet für jeden Geschmack. Eltern können sich in entspannter Atmosphäre austauschen und für die Kinder sind zahlreiche Spiele vorhanden.

Kosten: 6 € Erwachsene, 0,5 € bis 3 € Kinder

15 € Familienpauschale

Kinderbetreuung (bei angemeldetem Bedarf) für 1 € pro Std.

Verbindliche Anmeldung bis Donnerstag vorher direkt in der INSEL oder unter 07541-75150

Ab Mi. 25.04.12 bis 23.05.12

Von Kopf bis Fuß – Bewegung, Spiel und Spaß für Babys

Kurs 1: Babys von 9-15 Monaten, 9:00-10:30 Uhr

Kurs 2: Babys von 3 – 8 Monaten, 10:45-12:15 Uhr

Was Babys im ersten Lebensjahr lernen, bringt uns immer wieder zum Staunen. Die Entwicklung der Bewegung ist dabei so etwas wie der Schlüssel, mit dem sich das Baby die Welt erschließen kann.

Wir schauen uns die Meilensteine der Entwicklung genauer an und erfahren, wie wir die Kinder bei wichtigen Schritten unterstützen können. Bewegungs- und Berührungsspiele sowie Reime und Lieder sprechen die Kinder direkt an.

Anregungen für geeignete Spielsachen, die man auch leicht selbst herstellen kann, runden den Kurs ab. Bitte Badetuch mitbringen!

Leitung: Iris Leitner, Physiotherapeutin, Pädagogin für frühkindliche Bewegungsentwicklung BMC®

Kosten: 40 € oder Gutschein **STÄRKE**

Verbindliche Anmeldung unter 07541-75150

Mi. 25.04.12

15:30-16:30 Uhr

Tagesmütter-Vermittlung

Die Tagespflege-Fachkraft für Friedrichshafen, Frau Gabriele Schaup-Knaack, ist einmal monatlich während des INSEL-Cafés anwesend, um über die Tätigkeit einer Tagesmutter zu informieren und für Beratung zur Verfügung zu stehen. Telefonisch ist sie erreichbar unter: 0177-5813448.

Fr. 27.04.12 und Sa. 28.04.12

Frühjahrs-Basar

Der Familientreff INSEL e.V. Friedrichshafen bietet auf seinem BASAR – RUND UMS KIND wieder gut erhaltene, modische Frühjahrs- und Sommerbekleidung, Umstandsmode, Spielsachen, Fahrzeuge und mehr an. Natürlich mit kostenloser Kinderbetreuung! Nähere Infos s. Plakat vorn im Heft

Vorankündigung – Bitte vormerken!

Sa. 19.05. und So. 20.05.12

9:00 – 14:00Uhr

Erste Hilfe bei Kindern - Wochenendkurs

Eine Mitarbeiterin der Johanniter wird praxisnah erläutern, was Eltern zur ersten Hilfe bei Kinderunfällen und zur Unfallverhütung wissen sollten.

Mit Teilnahmebescheinigung.

Kosten: 30 Euro, Paare 55 Euro (Einige Krankenkassen erstatten die Kosten)

Verbindliche Anmeldung bis 11.05.12 unter 07541-75150

Mi. 02.05.12 (4 Termine)

9:30 – 11:00 Uhr

Vom Windeln wechseln, Breiflecken und den „10 kleinen Zappelmännern“: mit Spiel und Spaß den Familienalltag meistern

Kennen Sie die Situation: Ihr Kind lässt sich nicht die Windeln wechseln, Sie haben aber einen wichtigen Termin? Was tun?

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen die Kommunikation mit einem Baby bzw. Kleinkind und die Entwicklung der Eltern-Kind-Bindung. Sie erfahren, wie sich Kinder über alle Sinne entwickeln, warum Kinder trotzen und warum Lieder, Reime und Fingerspiele wertvoll für die kindliche Entwicklung sind.

Neben Tipps und Anregungen für den Alltag mit einem Baby bzw. Kleinkind gibt es auch genügend Gelegenheit für den gemeinsamen Austausch zu Erziehungsfragen.

Referentin: Dr. Bettina Kumpfert-Moore, Dipl.Päd. und Sprachwissenschaftlerin

Kosten: 40 € (Paare 60 €) oder Gutschein

Verbindliche Anmeldung unter: 07541-954855



Sa. 21.07.12

INSEL Jubiläum

Die INSEL feiert dieses Jahr ihren 20. Geburtstag. Das muss gefeiert werden! An diesem Samstag wird es auf dem Gelände vor der INSEL ein buntes Treiben geben. Für Große und Kleine wird etwas geboten. Wir freuen uns auf ehemalige und aktuelle INSEL Besucher sowie alle Familien, die uns kennenlernen wollen.

Selbsthilfegruppe „Eltern von ADHS-Kindern“

Die Eltern von Kindern mit ADHS treffen sich immer am 2. Donnerstag im Monat um 19:30 Uhr in der INSEL. Die Termine sind also: **12. Januar, 9. Februar, 8. März und 12. April 2012**. Die Gruppe ist immer offen für neue interessierte Eltern, die Kontakt und Austausch mit Gleichbetroffenen suchen.

Vor einem ersten Besuch der Gruppe empfiehlt es sich, vorher mit einer der Ansprechpersonen Kontakt aufzunehmen.

Frau Bauer, Tel: 07541-377998 oder Frau Uhland-Thuy, Tel: 07541-43367

STÄRKE ein Bildungsprogramm für frisch gebackene Eltern

Alle Eltern von Neugeborenen erhalten seit 2008 einen Bildungsgutschein im Wert von 40 Euro für den Besuch von Elternbildungsangeboten. Der Gutschein ist ein Jahr gültig.

Anerkannte Ansprechpartner für das Programm STÄRKE sind auch die Familientreffs im Bodenseekreis.

Deshalb sind auch viele INSEL-Angebote „gutscheinfähig“ !

Bitte beachten Sie das Logo bei den entsprechenden angeboten in unserem Veranstaltungskalender!

STÄRKE plus

Familien in besonderen Lebenssituationen bietet das Landesprogramm STÄRKE die Möglichkeit, kostenlos an sogenannten STÄRKE plus – Angeboten teilzunehmen, die auf ihre jeweilige Lebenssituation zugeschnitten sind.

Als besondere Lebenssituationen gelten: Alleinerziehung, Frühe Elternschaft, Gewalterfahrung, Krankheit und Behinderung eines Familienmitglieds, Mehrlingsversorgung, Migrationshintergrund, Pflege- oder Adoptivfamilie, prekäre finanzielle Verhältnisse, Trennung, Unfall oder Tod eines Familienmitglieds.

Das STÄRKE plus - Angebot in der INSEL heißt „**Guter Start für junge Eltern**“ (s. unter Angebote des Jugendamtes) und richtet sich an sehr junge und/ oder allein erziehende Eltern, die unter besonderen Belastungen stehen. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:

Monika Halfmann: Tel: 07541-372460

INSELTHEMA: Lust auf Bewegung

Spiel, Sport und Spaß für Eltern und Kinder in Friedrichshafen (IE, CD)

„Bewegung ist unverzichtbar für die Entwicklung von Kindern und sie ist Ausdruck von Vitalität, von kindlicher Neugier und Lebensfreude. Bewegung ist nicht nur unerlässlich für die körperliche, sondern auch für die kognitive Entwicklung, weil sie die Lernbereitschaft und die Lernfähigkeit sowie das psycho-soziale Wohlbefinden fördert. Mit ihren Bewegungen begreifen, erobern und erweitern Kinder ihre (Nah-)Welt und erwerben gleichsam Selbstkontrolle und Selbstachtung. Die Voraussetzungen dafür werden im Kindesalter geschaffen.“
(Quelle: http://www.citysports.de/Friedrichshafen/magazin/Kinderturnen_lexikon.htm)
Und weil Bewegung wie dieses Zitat wiedergibt so wichtig für Kinder ist, haben wir uns in Friedrichshafen umgeschaut und eine Auswahl von Spiel-, Sport-, und Bewegungsmöglichkeiten für Kinder herausgesucht, die wir hier vorstellen.

Bewegung und Entspannung schon vor dem Krabbelalter

Selbst für die Kleinsten gibt es bereits Angebote, die Mamas und Papas gemeinsam mit ihren Babys erleben können. In Kursen für Babys geht es neben der Bewegung meist auch um Tipps rund um Ernährung und Entwicklung der Kinder sowie den Austausch der Eltern untereinander und die Intensivierung der Beziehung zwischen Eltern und Kind.

Baby- und Kleinkind-Schwimmen – Spaß für kleine Wasserratten

Bereits ab 3 Monaten können Babys zusammen mit Mama oder Papa einen Baby-Schwimmkurs besuchen. Ein solcher Kurs besteht meist aus 10 Einheiten, zu denen sich Babys, Eltern und Schwimmlehrer(in) einmal wöchentlich zum gemeinsamen Badespaß treffen. Die meisten Babys fühlen sich gleich wohl im Wasser und lieben das Gefühl der Schwerelosigkeit, das sie an die Zeit in Mamas Bauch erinnert. Die Schwimmkurse finden in gut beheizten Bädern wie zum Beispiel in der Tannenhag Schule statt. Zunächst geht es darum, die Kleinen langsam an das Wasser zu gewöhnen. Mit Mama oder Papa zusammen im Schwimmbecken fassen sie schnell Vertrauen und sind interessiert an Bällen, Quietscheentchen und Schwimmreifen, die im Wasser treiben und zum Spielen und Entdecken anregen. Mit der Kursleiterin werden Lieder gesungen und Eltern und Babys plantschen zusammen im Wasser. Nebenher bleibt genügend Zeit zum Austausch mit den anderen Eltern.

Auch für Kleinkinder werden diese Schwimmkurse angeboten. Bei den Ein- bis Zweijährigen wird schon wilder im warmen Nass gespielt, gepatscht und gerutscht. Und wo sonst ließe sich „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser“ besser spielen, als im Schwimmbecken selbst?

Spielstunde und PEKiP-Kurs – Die Welt mit allen Sinnen entdecken

Wie fühlt sich ein Fell an? Wie ein Stein? Wie der Wind? In der sogenannten bewegten Spielstunde für die Kleinsten sowie PEKiP-Kursen steht vor allem eins im Vordergrund: Die den Babys noch so fremde Welt Stück für Stück spielerisch mit Mama oder Papa an der Seite zu erforschen und gemeinsam ganz viel Neues zu entdecken. Denn auch die frisch gebackenen Eltern können in diesen Kursen noch lernen, wie sie ihr Baby in seiner Entwicklung mit einfachen Spielideen unterstützen können. Die Babys kommen in Kontakt mit anderen Babys und beobachten schon ganz genau, was die anderen so machen. Das Plus für die Eltern: Sie bekommen viele Anregungen für Bewegungsspielen für zu Hause und sie können sich mit anderen Eltern austauschen. Vor allem aber stärken sie die Beziehung zu ihrem Kind und können dabei erstaunt feststellen, was ihr Baby schon alles kann.

Baby- und Kleinkind-Yoga – Eine Ruhe-Auszeit für die Kleinsten

Manche Frauen haben bereits vor der Geburt ihres Kindes Schwangerschaftsyogakurse besucht, in denen Übungen gezeigt wurden, bei denen sie sich als werdende Mama wohl fühlen und entspannen konnten. Auch für die Zeit nach der Geburt gibt es Yogakurse, die Mütter zusammen mit ihren Babys besuchen können. Baby-Yoga wird zum Beispiel in neben Friedrichshafen (Kluffern) auch in Lindau angeboten. Neben Entspannung stehen Beckenbodenübungen und die Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur im Vordergrund. Dabei können manche Übungen mit dem Baby auf dem Arm oder Schoß gemeinsam ausgeführt werden. Auch Elemente der Baby-Massage werden von der Yoga-Lehrerin mit einbezogen. Für Mütter ist dies die Möglichkeit, eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und wenn Mama zur Ruhe kommt, überträgt sich dies meist auch auf das Baby.

Für etwas ältere Kinder gibt es auch Yoga-Angebote in Friedrichshafen und Immenstaad. Spielerisch werden die kleinen Wirbelwinde mit Yoga-Übungen vertraut gemacht, lauschen ruhiger Musik und lernen bei Fantasiereisen zu entspannen.

Wenn die Kleinen wilder werden – Bewegung für Kinder ab 3 Jahre

In den Kursen für Kinder ab drei Jahren stehen die Kleinen ganz im Mittelpunkt. Die Kurse besuchen sie dann schon ohne ihre Eltern. In diesem Alter können Kinder bereits selbst entscheiden, was ihnen Spaß macht und ob sie zum Beispiel lieber turnen oder tanzen wollen. Auch für die Eltern ist es dann leichter, das passende Angebot für das Kind zu finden.

Kinderturnen – Klettern, Springen, toben für wilde Wichte

Auf die Plätze, fertig los! Schon sind die kleinen Rennmäuse unterwegs und springen über Kästen, balancieren auf Bänken, werfen einen Ball soweit sie können und kriechen durch schmale Parcours aus Matten und Böcken. Genauso oder so ähnlich kann man sich Kinderturnen vorstellen. Hier geht es vor allem darum, dass die Kinder ihrem Bewegungsdrang folgen und einen Ort haben, an dem sie sich so richtig verausgaben können. Dabei lernen die Kinder spielerisch verschiedene Turngeräte kennen. Ob ein Kind lieber ein Rad schlägt und Handstand übt oder sich hoch hinaus in Ringe schwingt oder an den Barren traut – die Kinder finden hier ihre eigenen Interessen heraus und üben das, was ihnen am meisten Spaß macht.

Für Kinder ab 2 Jahren bieten manche Vereine Eltern-Kind-Turnen an; eine Vorstufe zum Kinderturnen, bei dem Mama und Papa gemeinsam mit den Kleinsten einfache Turnübungen machen.

Ballett – Tanzen wie eine kleine prima Ballerina

Wer Ballett nur mit schwierigen französischen Ausdrücken, strenger Frisur und unmöglichen Verrenkungen an einer Stange vor einem überdimensionalen Spiegel verbindet, sollte seine Vorurteile schnell verwerfen und mit seinem Kind eine Schnupperstunde im Kinderballett besuchen. Denn hier geht es vor allem um den Spaß an der Bewegung und nicht um harten, klassischen Ballettunterricht. Spielerisch lernen die Kleinen Rhythmusgefühl zu entwickeln, und durch ihre Körperhaltung bestimmte Gefühle auszudrücken. Somit kann Kinderballett zur körperlichen und persönlichen Entwicklung beitragen und auch eine Grundlage dafür sein, sich später in anderen Tanzarten oder auch beim Theaterspielen leichter einzufinden. Mädchen und auch Jungen sollen in diesen Kursen ihre Kreativität und ihr künstlerisches Talent vor allem mit Freude an der Musik und dem Tanzen ausleben können.

Jetzt sind die Eltern dran! – Sportangebote für Mamas und Papas

Auch die Eltern selbst merken irgendwann vielleicht, dass die eigene sportliche Betätigung in der letzten Zeit immer wieder hinten angestellt wurde, weil es schwer mit Familie und Kind, insbesondere mit der Kinderbetreuung zu vereinbaren war. Doch sich selbst etwas Gutes zu tun und einen Sport- oder Entspannungskurs zu suchen, wo man als Mama oder Papa nach eigenen Interessen auswählt, ist wichtig. Es hilft, Stress abzubauen und den Alltag einmal zu vergessen und entspannter wieder ans Tagewerk zu gehen. Es ist nicht immer einfach, den eigenen Interessen nachzugehen und gleichzeitig die Kinder gut betreut zu wissen. Neben der Absprache der Eltern untereinander ist eine Möglichkeit, Verwandte oder Freunde zu fragen, einmal wöchentlich auf das Kind aufzupassen, um Sport machen zu können. Wenn dies nicht klappt, gibt es in manchen Fitnessstudios als Mitglied die Möglichkeit, Kinder kostenlos betreuen zu lassen, während man sich selbst in Ruhe auspowern, kräftigen oder in der Sauna entspannen kann. Zudem gibt es vom Kinderschutzbund die Einrichtung „Kindernest“, in dem man die Kinder stundenweise zur Betreuung abgeben kann. Also: Keine Ausrede mehr – jetzt können auch Mama und Papa wieder raus und sich sportlich betätigen.

Familientreff Insel – Vielfältiges Angebot für kleine Entdecker

Auch im Familientreff Insel finden regelmäßig Bewegungsangebote für die Kleinen statt. Sowohl PEKiP-Kurse als auch Bewegungsspiele werden unter fachlicher Anleitung regelmäßig angeboten. Doch auch in den Kleinkinderbetreuungsgruppen, die im großen Spielzimmer im ersten Stock der Molke stattfinden, gibt es dank Sprossenwand, Rutsche und Bewegungsparcours Bewegungsspielraum, den man zu Hause nicht immer vorfindet. So ist die lange Holzrutsche oft das Erste, was die Kinder ansteuern, nachdem sie sich von Mama oder Papa getrennt haben und das Letzte worauf sie nochmal schnell klettern, bevor es wieder nach Hause geht. Und natürlich auch beim Singen und Tanzen im Kreis findet eine ganze Menge Rhythmik und Bewegung statt.

Weitere Informationen zu Sport, Tanz, Bewegung und Entspannung

im Familientreff INSEL direkt oder auf unserer Homepage www.familientreff-insel.de

in der Tageszeitung sowie Broschüren und Flyern von Vereinen, Einzelpersonen, Sportschulen, die an öffentlichen Orten ausliegen

im Internet unter:

www.bsv-friedrichshafen.de

www.citysports.de

www.dlrg-fn.de

www.vhs-fn.de

www.heilinsel-lindau.de

www.business-yoga-bodensee.de

www.yoga-in-friedrichshafen.de

www.e-u-b.net

in der Stadtbücherei (Medienhaus Friedrichshafen):

Hier gibt es eine Auswahl an Büchern und CDs rund ums Thema Bewegung, zum Beispiel „Krabbelmaus und Zappelzweg“ von Dorothee Kreuzsch-Jacob und Christiane Hansen. Einfach im Online-Katalog des Medienhauses unter <http://medienkatalog.friedrichshafen.de> nachschauen, reservieren und abholen. (Öffnungszeiten Di-Fr: 10.00 - 19.00 Uhr Sa: 10.00 - 16.00 Uhr)

Impressum

Herausgeber

Familientreff INSEL e.V.
Meistershofenerstr. 11a, 88045 Friedrichshafen
Tel. 07541-75150, Email: info@familientreff-insel.de

Redaktion

Christina Dörnhaus (CD)

Iris Egger (IE)

Maren Gottwald (MG)

Monika Halfmann (MH)

Stefi Marosvary (SM)

Freie Mitarbeiter

Jana Fehrenbach (JF)

Sigrun Hartmann (SH)

Hildegard Meyer (HM)

Helmi Fauth (HF)

Auflage

1000 Stück

Kunterbunt

Faschingsmaske zum selber Basteln

Ihr habt vielleicht schon einmal eine Laterne aus Pappmaché, das heißt aus Kleister und Papierschnipseln, gebastelt. Die Vorgehensweise bei der Faschingsmaske ist ähnlich.

Das brauchst du:

- 1 Luftballon
- 1 Stift (Wasserfest)
- Zeitungspapier
- (Tapeten-)Kleister, Wasser und eine Schüssel
- 1 Schneebesen
- Bindfaden und Schere
- Wasserfarbe und Pinsel oder (Filz-)Stifte

So wird's gemacht:

Zuerst wird der Luftballon so aufgeblasen, dass er etwas größer als dein eigener Kopf ist. Mit dem Stift malst du dann die Umrisse für deine Maske auf den Ballon. Vorher kannst du auf einem Blatt Papier überlegen, welche Form die Maske haben soll und sie etwa so danach auf den Ballon zeichnen. Wichtig ist, dass die Öffnungen für Mund- und Augenpartie groß genug sind, um später sprechen und sehen zu können, wenn du die Maske trägst.

Nun mischst du den Kleister mit Wasser und verrührst das Gemisch. Das Zeitungspapier kannst du in kleine Stücke reißen und dann mit dem Kleister auf die vorgezeichnete Maske auf den Ballon kleben. Die Maske sollte eine dicke Schicht (etwa vier Lagen Zeitungspapierschnipsel) aufgetragen bekommen. Danach lässt du die Maske über Nacht an einem warmen Ort trocknen.

Am nächsten Tag kannst du die Maske vorsichtig vom Ballon lösen. Links und rechts an der Maske brauchst du Löcher, um den Bindfaden anzuknoten. Danach kannst du die Maske ganz nach deinem Geschmack bemalen. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Viel Spaß wünscht dein Insel-Team!



Krapfenkuchen

Zutaten:

750 g	Mehl
60 g (ca. 1,5 Würfel)	Hefe
150 g	Zucker
1 Prise	Salz
350 ml	Lauwarme Milch
150 g	Weiche Butter
120 g	Himbeermarmelade
100 g	Puderzucker
2 EL	Zitronensaft
1	Schale von einer unbehandelten Zitrone
Nach Belieben	Zuckerstreusel und Zuckerdekor zum Verzieren

Mehl in eine Schüssel sieben. Hefe in eine Mulde hineinbröckeln, einen EL Zucker darüber streuen und mit 150 ml lauwarmer Milch übergießen. Zugedeckt an einem warmen Ort 10 Minuten gehen lassen.

Nun vorsichtig die übrige Milch, den restlichen Zucker, Salz, Zitronenschale und 100g Butter zu einem glatten Teig verkneten. Den fertigen Teig nochmals 45 Minuten an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen.

Den Hefeteig in 24 gleich große Kugeln teilen und dicht beieinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und nochmals zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. Die Krapfen sollen nun einander leicht berühren und einen geschlossenen Kuchen bilden.

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Die restliche Butter schmelzen und die Krapfen damit bestreichen. Im Ofen ca. 30 Minuten backen.

Kuchen abkühlen lassen, Marmelade durchsieben und in einen Spritzbeutel mit Fülltüle einfüllen. Seitlich einstechen und jeden Krapfen mit etwas Marmelade füllen.

75 g Puderzucker mit dem Zitronensaft verrühren und jeden zweiten Krapfen mit Guss bestreichen. Den noch feuchten Guss nach Belieben verzieren. Den restlichen Puderzucker auf die übrigen Krapfen sieben.

Viel Spaß beim Backen und genießen!

Guten Appetit!



Familientreff INSEL e.V.
Meistershofener Str. 11a
88045 Friedrichshafen
Tel. : 07541/ 75150
Fax : 07541/ 372452
familientreff-insel@t-online.de

Mitgliedsantrag

Wir möchten Mitglied des Vereins werden. - BITTE VOLLSTÄNDIG UND DEUTLICH SCHREIBEN! -

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon, Handy: _____

Email-Adresse: _____

Beruf (freiwillige Angabe): _____

Ich/Wir haben eine private Haftpflichtversicherung Ja Nein

Partner und Kinder: (Bitte Vorname, Familienname und Geburtsdatum angeben)

Der Mitgliedsbeitrag beträgt jährlich 24,00 € (Juristische Pers.: 30 €)

Wir möchten freiwillig einen erhöhten Mitgliedsbeitrag in Höhe von _____ € entrichten.

Die Erhöhung kann jederzeit widerrufen werden.

Bei Eintritt nach dem 1. Juli erheben wir für das laufende Jahr die Hälfte des Jahresbeitrages.

Bei gewünschtem Austritt aus dem Verein geben Sie uns bitte eine **schriftliche** Kündigung.

Die Kündigungsfrist beträgt 4 Wochen zum Jahresende.

Der Betrag soll von meinem Konto abgebucht werden.

Änderungen bei der Kontoführung bitte **sofort** mitteilen!

Evtl. entstehende Kosten bei Nichtbeachtung gehen zu Ihren Lasten!

Name des Kontoinhabers: _____

Name des Geldinstituts: _____

BLZ: _____

Kontonummer: _____

Ort/Datum

Unterschrift



